

Annehmen, was ist

Veränderung kann dann geschehen, wenn wir uns unserem Schmerz und unserer Angst stellen

Von **Andreas Knuf**

Im Sommer 2016 verstarb die bekannte TV-Moderatorin Miriam Pilhau an den Folgen ihrer Krebserkrankung. Sie hatte noch im März, nur wenige Monate vor ihrem Tod, in Interviews von einem Wunder gesprochen und berichtet, dass sie die Erkrankung überwunden habe. Zu der Zeit stellte sie auch ihr neues Buch »Dr. Hoffnung« vor, in dem sie ihren Genesungsweg beschrieb. Ihrer kleinen Tochter hatte sie kaum etwas von ihrer Erkrankung erzählt und sich ihr immer nur mit Perücke gezeigt. In ihrem Buch vertritt sie die These, dass durch Hoffnung und Imaginieren von Heilung eine Genesung von Krebs möglich ist. Auch Bärbel Mohr, die vielen durch ihren Bestseller »Bestellungen beim Universum« bekannt ist, verstarb 2010 an Krebs, nachdem sie zuvor viele Jahre die These vertreten hatte, dass im Leben alles möglich sei, vorausgesetzt, der Wunsch dazu ist groß genug und kommt von Herzen.

Zwei Beispiele für schwere Schicksale, die jeden von uns treffen könnten. An ihnen wird auch deutlich, dass wir nicht selten etwas ganz anderes bekommen, als wir uns wünschen, und wie begrenzt unsere Einflussmög-

Andreas Knuf ist Psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz am Bodensee und ist in der Ausbildung von Therapeuten tätig. Sein Buch: »Sei nicht so hart zu dir selbst. Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten«, Kösel, 2016.

lichkeiten oft sind. Gleichzeitig zeigen die Beispiele, wie sehr wir uns mehr Einfluss auf unser Leben erhoffen, die Ohnmacht nicht aushalten und dann dazu neigen, uns die Realität zurechtzubiegen.

Existenzielle Situationen wie die Konfrontation mit dem Tod stellen uns und unsere Fähigkeit zur Annahme auf eine harte Probe. Doch schon die vielen kleinen Unannehmlichkeiten und Ärgernisse des Alltags fordern uns heraus. Ja sagen dazu, dass die Haut nicht mehr ganz so samtweich und glatt ist wie mit 17 Jahren, Ja sagen dazu, dass das Kind nicht die erhofften Schulnoten nach Hause bringt oder ein Sommer auch Regentage hat, sogar wenn »wir« Urlaub machen. Das ist nicht einfach. Und diese Herausforderung wird für uns heute nicht geringer, sondern größer. Denn in einer Kultur, die auf Perfektionismus und Optimierung aus ist, wird die kleinste Abweichung vom Erwünschten zum Problem. Das Tragische dabei ist, dass wir ja nur deshalb alles so gut haben möchten, weil wir uns wünschen, glücklich zu sein. Wir sehnen uns nach Zufriedenheit, nach einem Empfinden inneren Friedens und glauben, den zu erreichen, wenn in unserem Leben die Dinge so laufen, wie wir es für richtig halten, wenn wir an einem Urlaubsort sind, an dem wirklich alles passt oder wir endlich den perfekten Job gefunden haben, wo Kollegen und Chef unsere Fähigkeiten würdigen und wir uns entfalten können.

Veränderung geschieht nicht, wenn wir eine Krebserkrankung ignorieren oder uns einreden, dass wir durch mentale Prozesse unsere Killerzellen dermaßen mobilisieren können, dass der Krebs keine Chance hat. Dadurch entsteht nur Stress, denn das Wegdrücken von Besorgnis und Angst kostet uns sehr viel Energie. Veränderung kann dann geschehen, wenn wir uns unserem Schmerz und unserer Angst stellen. Aktuelle Studien zeigen, dass unangenehme Empfindungen dann abklingen, wenn wir bereit sind, sie zu fühlen. Sobald wir jedoch schmerzhaft empfindungen ignorieren, bleiben jene Hirnareale aktiv, die für die Wahrnehmung dieser Empfindungen zuständig sind. Unser Gehirn ist quasi wie ein Wecker: Wird er gehört, können wir ihn abschalten, ignorieren wir ihn, klingelt er unentwegt weiter. Der Weg zu möglichst wenig unangenehmen Empfindungen ist da-



her zunächst wenig hilfreich. Wir müssen uns den unerwünschten Empfindungen zuwenden, wenn wir uns wünschen, dass sie möglichst rasch wieder abklingen. Der automatische Impuls bei unangenehmen Empfindungen ist jedoch »Nur weg davon«.

Vielleicht hatten es frühere Generationen leichter mit der Annahme des (Gott-)Gegebenen. Das hat wohl auch etwas damit zu tun, dass Menschen früher tatsächlich viel weniger Kontrolle über ihr Leben und ihre Lebensumstände hatten als wir heute. Sie hatten mehr Möglichkeiten »zu üben« und konnten oft Ja sagen mit einer von Hingabe und innerer Zustimmung geprägten Grundhaltung dem Leben gegenüber. Mir liegt es fern, vergangene Zeiten zu idealisieren, ich kenne aus der Generation meiner Großeltern genug Menschen, die meilenweit von Annahme entfernt waren und verbittert und mit dem Leben hadernd gestorben sind. Ich kenne aber auch gerade ältere Menschen, die zum Beispiel auf eine ganz unspektakuläre, aber beeindruckende Art und Weise die Endlichkeit des Lebens annehmen können, wie ich es mir für mich selbst auch wünschen würde.

Annahme war in wohl allen Kulturen stark mit einer spirituellen Ausrichtung verwoben. Wenn es einen Gott oder eine wie auch immer geartete Instanz gibt, die größer ist als wir selbst, dann ergibt sich die Hingabe an diese Instanz wie von selbst. Wenn eine solche Haltung in einer Religion als Wert vermittelt wird, bemühen sich Menschen eher darum, sie zu verwirklichen. Wenn sie dazu auch noch eine sinnhafte Deutung bietet (»unergründlicher Wille Gottes«), erleichtert das die Hingabe zusätzlich. Wo die spirituelle Orientierung wegbreicht, verlieren sich auch die Fähigkeiten von Annahme und Hingabe. Wenn das Individuum sein Leben selbst in die Hand nehmen muss, dann geht es um Veränderung und Gestaltung des eigenen Lebens und nicht darum, sich dem Gegebenen anzuvertrauen. Annahme, Hingabe und Demut gelten heute nicht mehr als erstrebenswerte Fähigkeiten, sondern haben einen ziemlich schlechten Ruf.

Sie werden mit Resignation oder fehlender Durchsetzungsfähigkeit gleichgesetzt. Dabei ist Resignation nicht die Folge von zu viel Annahme, sondern von zu wenig. Wer das Gegebene partout nicht annehmen will, wer ständig versucht, das Unmögliche möglich zu machen, wird irgendwann erschöpft resignieren, einfach weil das Unmögliche nun mal nicht erreicht werden kann. Wer hingegen zur Annahme in der Lage ist, der kann gar nicht resignieren.

Die gesamt-kulturelle Abwertung der Annahme habe ich in meinem beruflichen Werdegang als Psychotherapeut selbst erfahren. In meiner ersten Therapieausbildung als Verhaltenstherapeut kam das Wort »Annahme« quasi nicht vor. Es ging immer nur um Veränderung, und zwar möglichst schnell, möglichst kostengünstig und möglichst »evidence-based«, also nach wissenschaftlich anerkannten Standards. Dass vor der Veränderung zunächst die Annahme steht, hat uns jungen Psychologiestudenten in den 1980er- und 1990er-Jahren zunächst niemand beigebracht. Es war die Zeit der »lösungsorientierten Kurzzeittherapie«. Es sollte endlich Schluss sein mit der Problemzentrierung der Psychotherapie, zugleich wurde versprochen, dass sich innerhalb aller kürzester Zeit, nämlich weniger Therapiestunden, Veränderungen einstellen, die sonst selbst in langjährigen Therapien nicht erreicht werden konnten. Doch vor einigen Jahren wurde mit den sogenannten achtsamkeits- und annahmeorientierten Therapiemethoden, die gegenwärtig so richtig »in« sind, eine Wende eingeläutet. Diese Ansätze verstehen viele psychische Erkrankungen wie Sucht oder Depression als Folge langwährender Nichtannahme. Wenn etwa die Trauer über einen Verlust nicht gelebt wird, stellt sich irgendwann eine Depression ein. Und auch der Weg aus den psychischen Krisen wird in der Annahme gesehen: Wenn das, was ist, angenommen und gefühlt wird, dann ist Veränderung möglich. ♦

Dazu Ja sagen, dass die Haut nicht mehr ganz so samtweich und glatt ist wie mit 17 Jahren, dazu Ja sagen dass das Kind nicht die erhofften Schulnoten nach Hause bringt oder ein Sommer auch Regentage hat, sogar wenn wir Urlaub machen

